

知ろう!ためそう!

勤務間

インターバル

厚生労働省委託事業 令和7年度 勤務間インターバル制度研修事業



受講者の皆様、はじめまして。
労働安全衛生総合研究所
過労死等防止調査研究センターの高橋 正也です。

私たち働く世代にとって、「働くこと」と同じくらい
重要なのは、しっかりと「休むこと」です。

この動画でご紹介する「勤務間インターバル制度」は
その休む時間をしっかりとるための制度です。
この動画をご覧になると、勤務間インターバル制度の
もつ、さまざまな効果がお分かりになると思います。
では、ぜひご覧ください。



医学博士
労働安全衛生総合研究所 過労死等防止調査研究センター センター長

勤務間インターバル制度

勤務終了から翌日の勤務開始の間隔

インターバル

を空ける



work



rest



work

企業が「勤務間インターバル制度」を導入し、働く人が休息をしっかりとることで、

人生はより豊かなものになります。

すこし大きさに聞こえるかもしれませんが、それくらい“しっかり休むこと”はとても大切なことなのです。

まずは、勤務間インターバル制度について詳しく見ていきましょう。





勤務間インターバル制度

2019年 制度導入が企業の努力義務に

これまでの働き方

インターバルを短くする



勤務間インターバル制度 導入

十分なインターバルを設ける



働くことと休むことはかならずセットで考えなければなりません。

**しっかり休むための時間をとることは
さまざまな効果をもたらします。**

**次は、「勤務間インターバル制度」
3つのポイントと題して、**

**本制度のメリットや実際の導入事例等
みてきましょう。**



勤務間インターバル制度



休息は力なり！



②



③

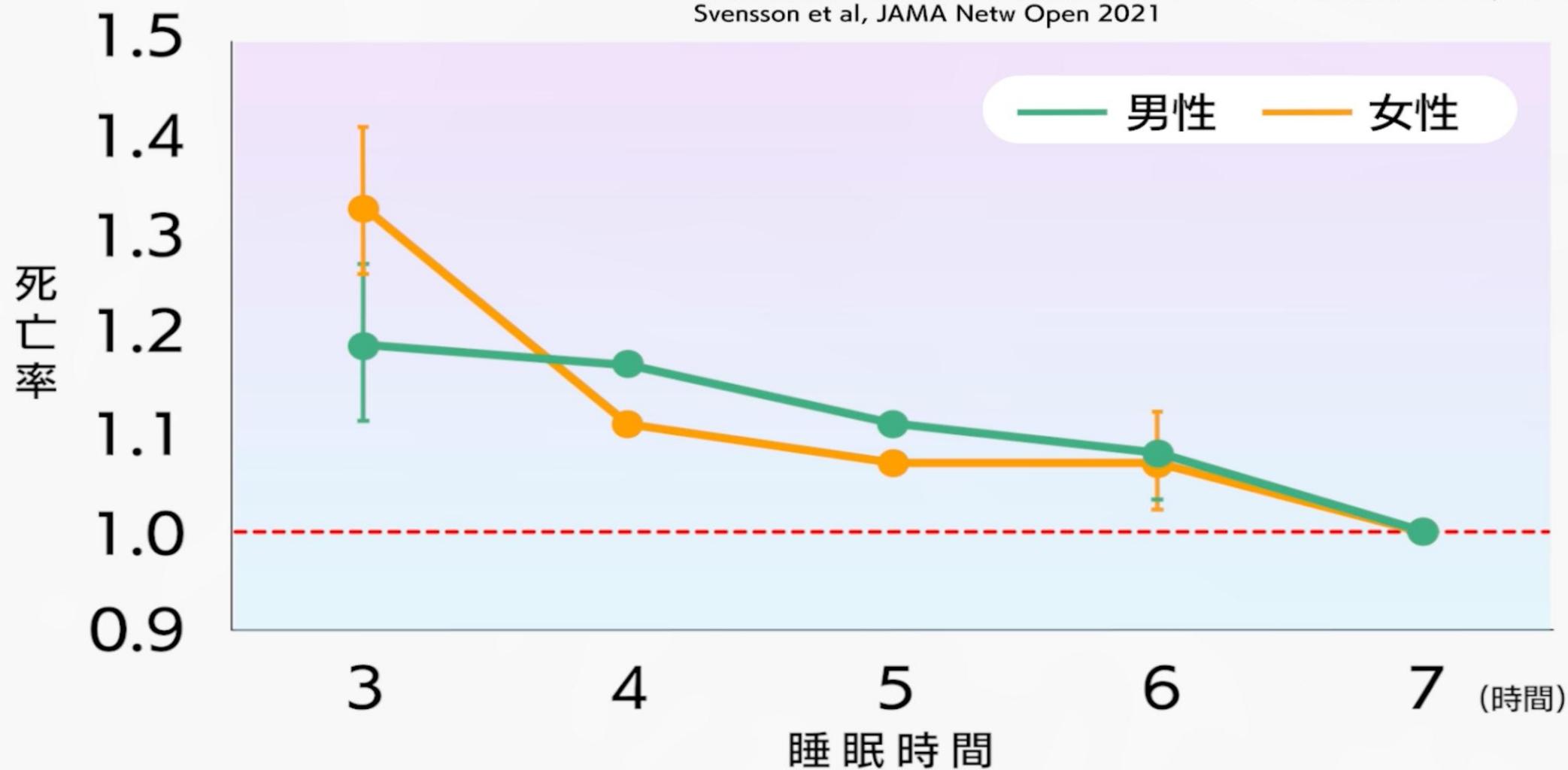
Q.適切な睡眠時間は？

7時間前後

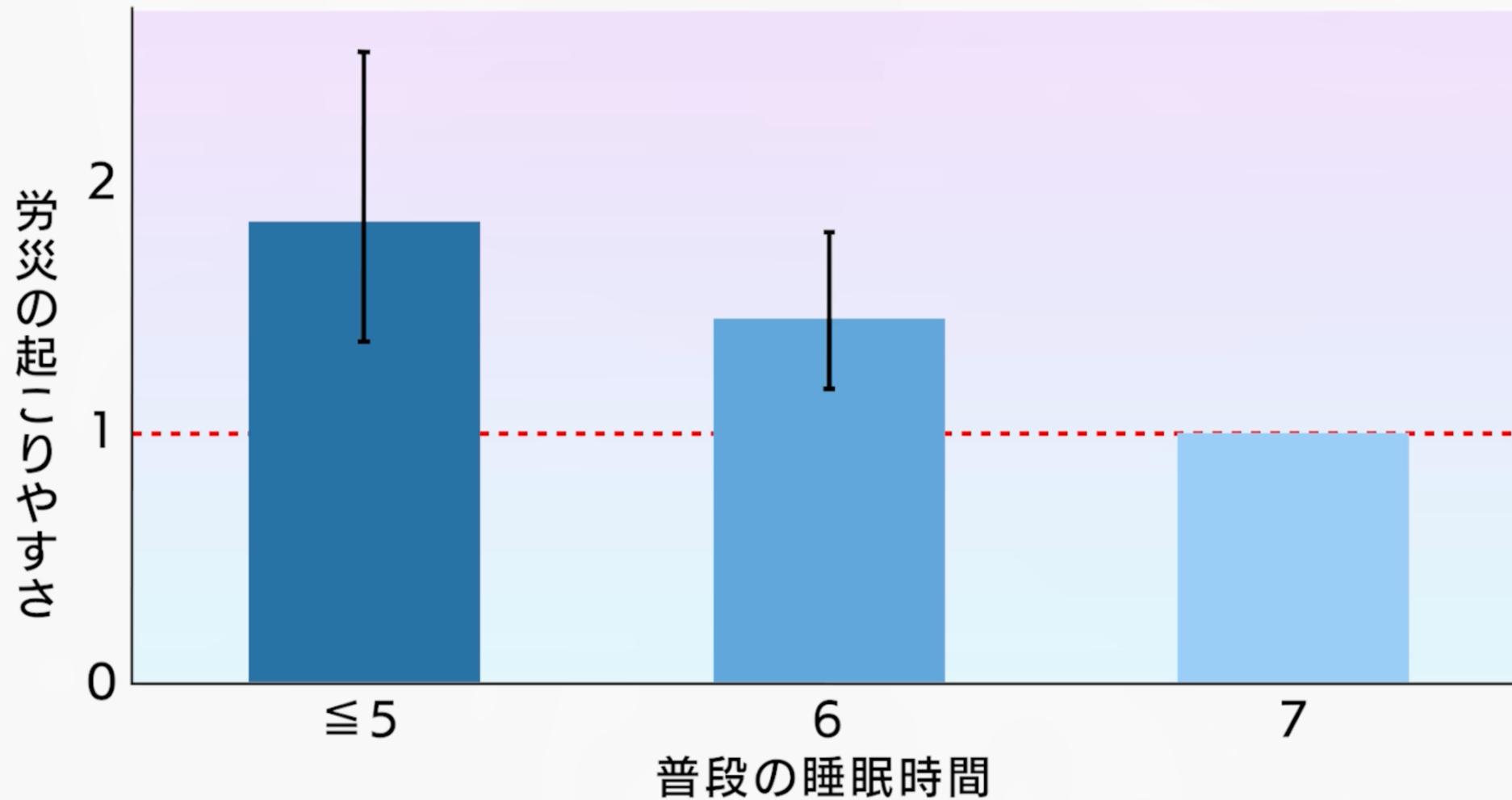


死亡率と睡眠時間の関係

睡眠7時間群(=1)に対する他の睡眠時間群の死亡率(ハザード比 Hazard Ratio,HR)
Svensson et al, JAMA Netw Open 2021



睡眠時間と労働災害の関係

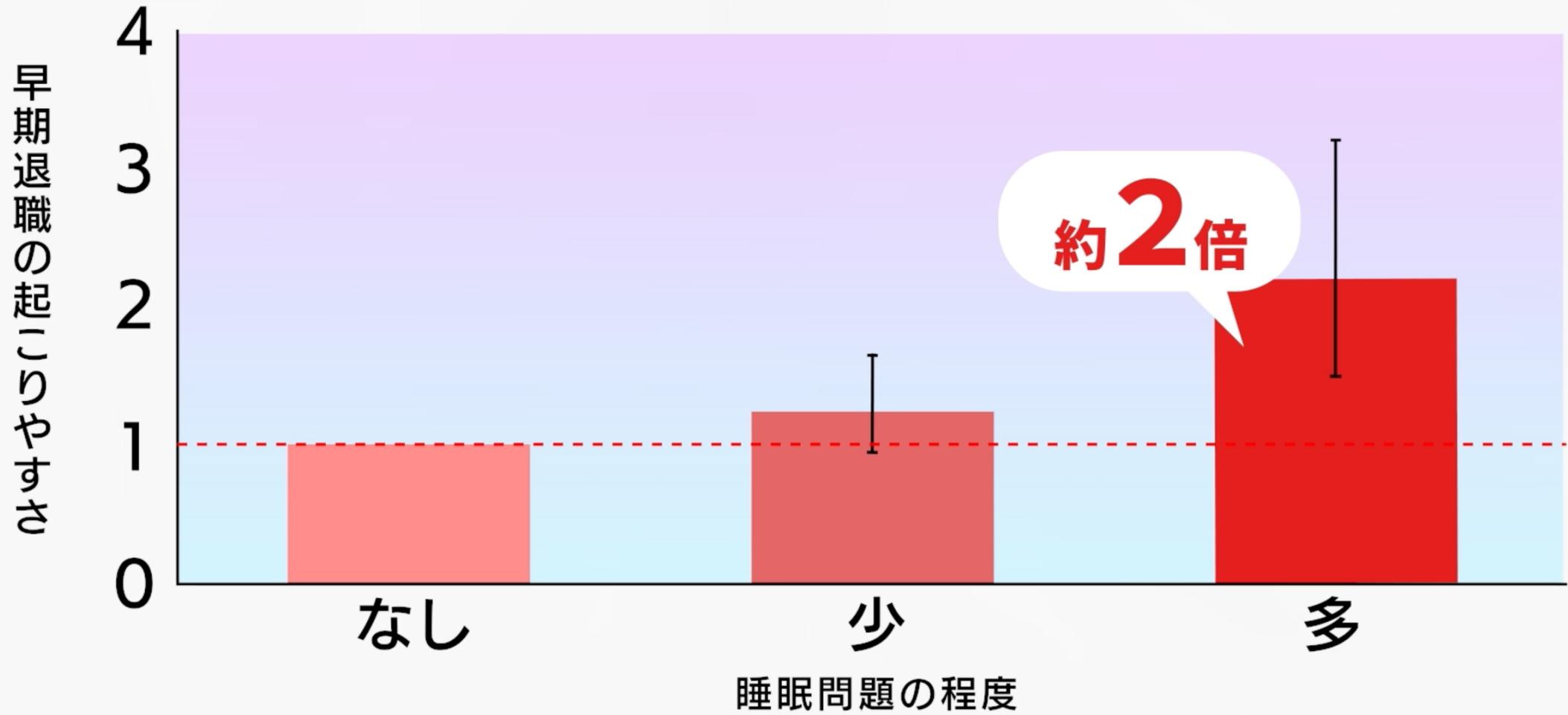


縦軸:睡眠7時間群(=1)に対する他の睡眠時間群における労働の起こりやすさ(オッズ比 Odds Ratio,OR)

調整:年齢,性別,教育歴,人種,週労働時間,業種,職種,時給制

米国人労働者 101,891名 Lombardi et al, Chronobiol Int 2012

病気による早期退職 (イギリス自治体調査)



縦軸: 睡眠問題なし群 (=1) に対する他の睡眠問題群における早期退職の起こりやすさ (ハザード比 Hazard Ratio, HR)
調整: 年齢・性別・婚姻・職位・残業・交代勤務・物理化学的ばく露等
英国自治体職員 5,986名(女性78%) 追跡 6-8年 Lallukka et al, Am J Epidemiol 2011

ご覧いただいたように

現代社会を生きる私たちにとって**適切な睡眠時間は7時間前後**といわれています。

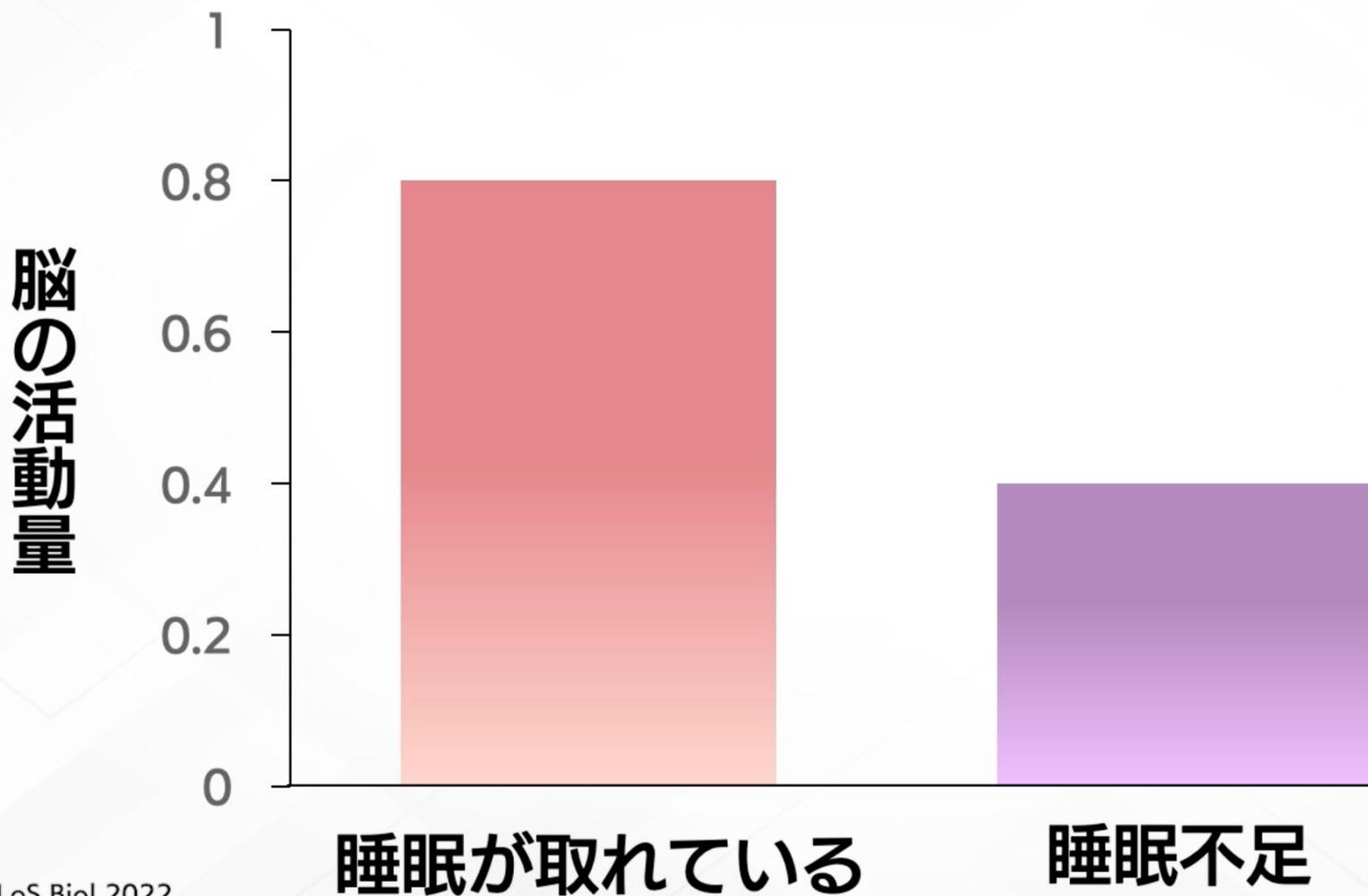
睡眠時間7時間の方が亡くなる確率を1とした場合、6時間、5時間と短くなるにつれて男女ともに死亡率が高くなっていきます。

また、労働災害との関係でも7時間睡眠とくらべると、6時間睡眠1.4倍、5時間で1.9倍労働災害が起こりやすいことがわかっています。

早期退職との関係も指摘されており、このことから適切な睡眠がいかに大事かがわかります。



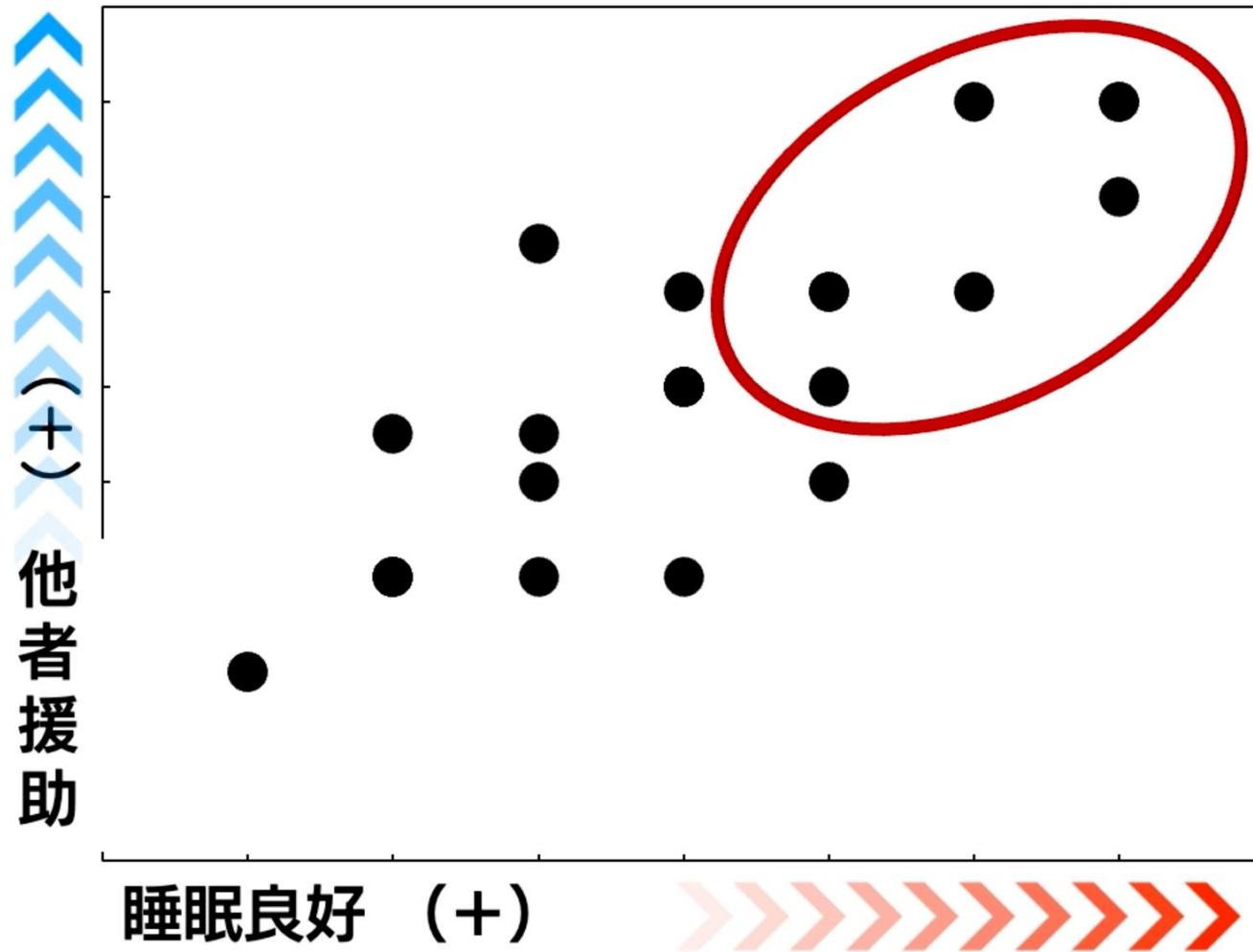
よく寝ると“人に優しく”できる？



よく寝ると“人に優しく”できる？

他人が困っている場面を示し
「助けたい」
と思うか？

睡眠良好であるほど
「助けたい」 と思う





私たちの脳には、周りの人の気持ちやつらさ、痛みに共感するときに働く場所があります。

睡眠がしっかりとれている人は、睡眠不足の人にくらべて、その脳の部位の活動が倍になるといわれています。

他の人が困っている場面に遭遇したときに、睡眠が良好であるほど、その方を助けたいという気持ちが強くなるのです。

よく眠ることは、**いい人間関係の構築にもつながると言えます。**

勤務間インターバル制度



休息は力なり！



制度導入のリアル



③

アビリティーセンター株式会社の導入事例



アビリティーセンター株式会社

本社：

〒792-0812

新居浜市坂井町2-3-17 新居浜テレコムプラザ7F

社員数：

156名（内勤社員）

事業内容：

人材派遣・人材紹介・研修・BPO・グローバル採用支援

アビリティセンターの勤務間インターバル

インターバル 11時間に設定



残業



出社時間
を調整



生産性

2020年
5,102円



2025年
5,434円

300円アップ

残業時間

2020年
24.12H/月



2025年
16.08H/月

8時間削減

インターバル 11時間に設定



フレックスタイム制

総労働時間の範囲内で労働者が
始業終業時刻、労働時間を自ら決めることのできる制度



アビリティセンター株式会社の取り組みは産業医の先生との対話のなかで、勤務間インターバル制度の導入に至った好事例です。

働き方と休み方を変えていくことは非常に大変ですが、インタビューのなかでも触れられていたとおり

**「まず、できることから進めてみること」
が大切です。**

そのなかで見えてきた課題に順番に対応していけばよいでしょう。

勤務間インターバル制度

POINT

休息は力なり！

POINT

制度導入のリアル

POINT

制度導入に**役立つ**ヒント

働き方・休み方改善ポータルサイト



働き方・休み方改善ポータルサイトはこちらからアクセス→
<https://work-holiday.mhlw.go.jp/>



勤務間インターバル制度導入事例

<p>日本特殊陶業株式会社</p> <p>PDF HTML</p> <p>愛知県/製造業/3,622人</p> <p>10時間以上</p>	<p>三浦工業株式会社</p> <p>PDF HTML</p> <p>愛媛県/製造業/3,289人</p> <p>11時間=基準時間、9時間=最短時間</p>	<p>トーヨー工業株式会社</p> <p>PDF</p> <p>大阪府/その他/287人</p> <p>11時間</p>	<p>さくら情報システム株式会社</p> <p>PDF</p> <p>東京都/情報通信業/1,108人</p> <p>11時間</p>	<p>株式会社現場サポート</p> <p>PDF HTML</p> <p>鹿児島県/情報通信業/75人</p> <p>11時間</p>	<p>株式会社リコー</p> <p>PDF HTML</p> <p>東京都/製造業/7,613人</p>	<p>株式会社オロ</p> <p>PDF</p> <p>東京都/情報通信業/264人</p> <p>9時間</p>	<p>株式会社デサン</p> <p>PDF</p> <p>埼玉県/製造業/90人</p> <p>9時間</p>
<p>有限会社奥州秋保温泉閣亭</p> <p>PDF</p> <p>宮城県/宿泊業,飲食サービス業/89人</p> <p>11時間</p>	<p>株式会社栢谷順天閣</p> <p>PDF</p> <p>大阪府/その他/382人</p> <p>11時間</p>	<p>イビデン株式会社</p> <p>PDF</p> <p>岐阜県/製造業/3,829人</p> <p>11時間</p>	<p>アビリティセンター株式会社</p> <p>PDF</p> <p>愛媛県/サービス業(他に分類されないもの)/159人</p> <p>11時間</p>	<p>芙蓉総合リース株式会社</p> <p>PDF</p> <p>東京都/不動産業,物品賃貸業/816人</p> <p>11時間</p>	<p>株式会社セロレーベル</p> <p>PDF</p> <p>京都府/製造業/140人</p> <p>10時間</p>	<p>森口製粉製菓株式会社</p> <p>PDF</p> <p>兵庫県/製造業/29人</p> <p>11時間</p>	<p>キッコーマン株式会社</p> <p>PDF</p> <p>千葉県/製造業/2,166人</p> <p>11時間</p>
<p>大洞屋の宿 湯家亭</p> <p>PDF</p> <p>熊本県/宿泊業,飲食サービス業/13人</p> <p>10時間</p>	<p>A社(2023年度)</p> <p>PDF</p> <p>熊本県/宿泊業,飲食サービス業/20人</p> <p>運用により16時間以上</p>	<p>株式会社リコー</p> <p>PDF</p> <p>東京都/製造業/81,017人</p> <p>11時間</p>	<p>松本自動車販売株式会社</p> <p>PDF HTML</p> <p>福井県/卸売業,小売業/27人</p> <p>9時間以上11時間未満</p>	<p>株式会社ラック</p> <p>PDF</p> <p>東京都/情報通信業/2,172人</p> <p>8時間</p>	<p>株式会社ガスU/L</p> <p>PDF</p> <p>東京都/電気・ガス・熱供給・水道業/1,025人</p> <p>10時間</p>	<p>東海諸誌株式会社</p> <p>PDF</p> <p>愛知県/製造業/66人</p> <p>11時間</p>	<p>日の出製菓産業株式会社</p> <p>PDF</p> <p>富山県/製造業/341人</p> <p>9時間</p>
<p>株式会社厚摩第一ホテル</p> <p>PDF</p> <p>滋賀県/宿泊業,飲食サービス業/9人</p> <p>8時間</p>	<p>株式会社ユニバース</p> <p>PDF</p> <p>青森県/卸売業,小売業/4,251人</p> <p>11時間</p>	<p>医療法人 石田医院</p> <p>PDF HTML</p> <p>鳥取県/医療,福祉/6人</p> <p>11時間</p>	<p>山口男医病院</p> <p>PDF HTML</p> <p>山口県/医療,福祉/518人</p> <p>11時間</p>	<p>株式会社薬本舗工所</p> <p>PDF</p> <p>大阪府/製造業/1,333人</p> <p>8時間</p>	<p>オカネツ工業株式会社</p> <p>PDF</p> <p>岡山県/製造業/260人</p> <p>9時間</p>	<p>コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社</p> <p>EDE</p> <p>東京都/製造業/15,083人</p> <p>11時間</p>	<p>森永乳業株式会社</p> <p>PDF</p> <p>東京都/製造業/3,349人</p> <p>事業所に応じて8時間~10時間で設定</p>
<p>株式会社KURODINO</p> <p>PDF</p> <p>東京都/宿泊業,飲食サービス業/5人</p> <p>12時間</p>	<p>リンテック株式会社</p> <p>PDF</p> <p>東京都/製造業/5,418人</p> <p>10時間</p>	<p>新潟県厚生連 佐渡総合病院</p> <p>PDF HTML</p> <p>新潟県/医療,福祉/330人</p> <p>11時間</p>	<p>株式会社伊予銀行</p> <p>PDF HTML</p> <p>愛媛県/金融業,保険業/2,670人</p> <p>11時間</p>	<p>サン樹株式会社</p> <p>PDF</p> <p>愛知県/製造業/46人</p> <p>11時間</p>	<p>株式会社ケアサポートjiji</p> <p>EDE</p> <p>岐阜県/医療,福祉/53人</p> <p>9時間</p>	<p>株式会社ヘアレン優造所</p> <p>PDF</p> <p>岩手県/製造業/43人</p> <p>11時間</p>	<p>豊尾鉄工株式会社</p> <p>PDF HTML</p> <p>愛媛県/製造業/38人</p> <p>9時間</p>

☑️ 導入プロセス

☑️ インターバル時間の確保に向けた工夫

☑️ 導入効果 (働きやすさ、業務改善、採用など)

☑️ 導入をめざす企業へのアドバイス

など

導入事例集 (2016年度版)



<https://work-holiday.mhlw.go.jp/interval/download.html>

導入事例集 (2018年度版)

ワーク・ライフ・バランスを向上させる

勤務間インターバル制度

導入事例集



働く方々の健康確保とワーク・ライフ・バランスの推進のために、
「勤務間インターバル制度」を導入しましょう。



厚生労働省、働き方・休み方改善ポータルサイト
勤務間インターバル制度とは

勤務間インターバル制度導入・運用マニュアル

全業種



IT業



建設業



高齢者福祉・介護事業



宿泊業・飲食サービス業



食料品製造業



医療業

(医療に従事する医師を除く)



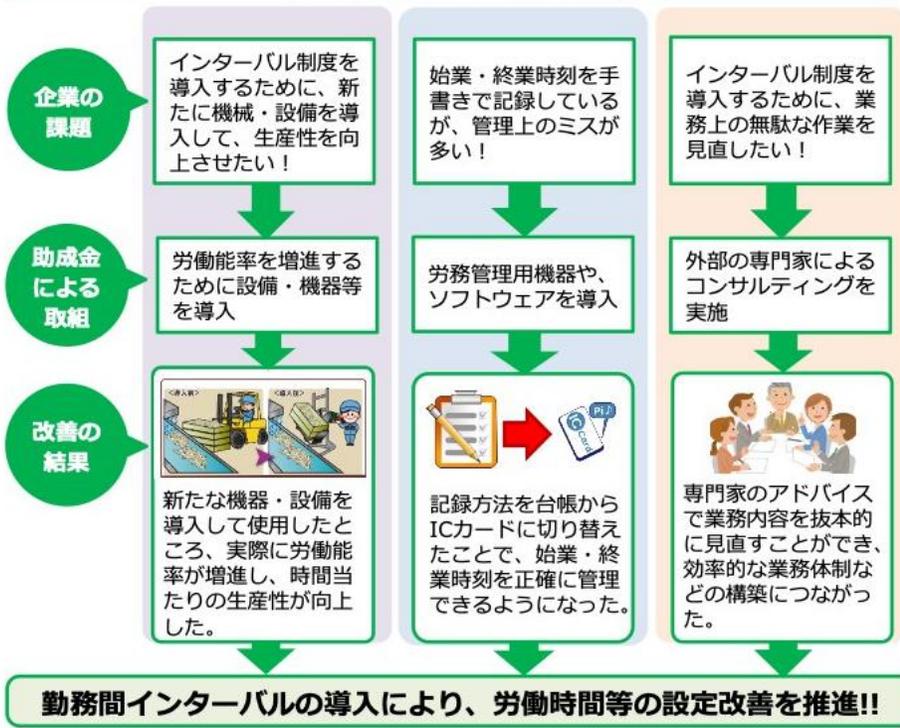
「働き方改革推進支援助成金」 勤務間インターバル導入コース

令和7年度「働き方改革推進支援助成金」 勤務間インターバル導入コースのご案内

「勤務間インターバル」とは、勤務終了後、次の勤務までに一定時間以上の「休息时间」を設けることにより、働く方の生活時間や睡眠時間を確保し、健康保持や過重労働の防止を図るもので、平成31年4月から、制度の導入が努力義務化されています。

このコースは、生産性を向上させ、勤務間インターバルの導入に向けた環境整備に取り組む中小企業事業主の皆さまを支援します。是非ご活用ください。

課題別に見る助成金の活用事例



➤ 詳しくは厚生労働省のホームページをご確認ください

申請書の記載例を掲載している
「申請マニュアル」や「申請様式」は、
こちらからダウンロードできます。



今回、勤務間インターバル制度について
様々なポイントを見てきました。

いかにインターバルを確保し、きちんと休んでいくか。
これからの私たちの働き方にとって
とても大事になりそうですね。
勤務間インターバル制度は今回ご覧いただいた通り、
休む時間を確保することで
たくさんの魅力的な効果を持つことが分かります。

“まずやってみる”姿勢を大切に、
ぜひ導入を検討してみてください。



医学博士

労働安全衛生総合研究所 過労死等防止調査研究センター センター長

ご視聴いただきありがとうございました。

本動画が、産業医の皆様には担当企業への助言の参考となり、

企業の衛生管理者・人事労務担当者の皆様には

各職場での導入をご検討いただく一助となれば幸いです。

監修

労働安全衛生総合研究所 過労死等防止調査研究センター

高橋正也 センター長

(医学博士)

制作



株式
会社

日本能率協会マネジメントセンター

【令和7年度中の本事業に関する問い合わせ】

株式会社日本能率協会マネジメントセンター
ラーニングコーディネートセンター
勤務間インターバル研修事務局担当者：齊藤・新井

TEL：03-4346-9988（平日09:00-12:00・13:00-17:00）

Mail：interval@jmam.co.jp